PADRES...
¡GOCEN DE UN VERANO SANO CON ESTAS IDEAS!

Consejos para un verano saludable y divertido para toda la familia

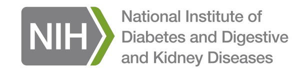
- ¡Diviértanse en el sol! Programa las actividades al aire libre por la mañana o por la tarde para evitar el calor excesivo. No olvide aplicarse la crema de protección solar.
- Desayunen cada mañana para "cargarle las pilas" a su familia. Entonces pueden nadar, hacer una caminata o montar bicicleta.
- Añade frutas y vegetales de temporada a las comidas de su familia. Se debe llenar la mitad del plato con frutas y vegetales.
- Limite el tiempo que pasen delante de la pantalla del televisor, de la computadora o los aparatos electrónicos que se sostienen en la mano. Hagan manualidades al aire libre. Brinquen la cuerda, jueguen a la rayuela o a la pelota.
- Lleven a los niños a un parque local o un sendero para caminar y de esa forma aumentará el tiempo activo que pasen durante el verano.
- Ayude a sus hijos a tomar suficientes líquidos. Opte por el agua o la leche baja en grasas en lugar de sodas u otras bebidas con mucha azúcar.
- Usted puede ayudar a su familia a divertirse de manera saludable este verano.



Para más información, comuníquese con la
RED DE INFORMACIÓN PARA EL CONTROL DE PESO (WIN)
Número gratis: 1.877.946.4627 Correo electrónico: ***WIN@info.niddk.nih.gov***
Internet: ***http://www.win.niddk.nih.gov***

NIH...*Transformación de Descubrimientos en Salud*





WIN
Weight-control
Information Network

Updated 8-12